

August 2020

# „LÄNGER BESSER LEBEN.“

EINE SAUBERE SACHE  
PLOGGING IN HANNOVER  
AM 19. SEPTEMBER

SO GEHT'S

„HERBSTGESUND“

DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Waldbaden in der Eilenriede



# Auf einen Smoothie mit...



FOTO: SABINE ECHZELL

## Wie stressig ist Ihr Beruf als Landtagsabgeordneter?

Die Abgeordnetentätigkeit ist vielschichtig und spannend. Akten wälzen, Konzepte entwerfen, Mails beantworten, Diskussionen führen, sich über Abstimmungsniederlagen ärgern und sich über Erfolge für den Wahlkreis freuen. Der Blutdruck ist also oft in Wallung – nur nicht durch viel Bewegung. Politik ist eine Leidenschaft – da spielt Stress keine Rolle.

## Wie sieht Ihr perfekter Feierabend aus?

Wenn ich einmal rechtzeitig zu Hause bin, gehe ich mit meiner Frau durch den nahegelegenen Wald und genieße die Natur. Danach essen wir zusammen Abendbrot und betrachten vom Balkon aus den Sonnenuntergang. Hat in diesem Jahr Corona-bedingt schon einige Male geklappt.

**... Uwe Schünemann**  
Präsident des Niedersächsischen Leichtathletikverbandes, CDU-Abgeordneter im niedersächsischen Landtag und ehemaliger Landesinnenminister

## Was gibt es bei Ihnen normalerweise zum Frühstück?

Zugegeben: Gefrühstückt wird bei uns nur am Wochenende. Dann aber ausgiebig und in aller Ruhe. Saft und Obst, aber auch Käse und Rührei dürfen dann nicht fehlen. Brötchen gibt es immer seltener, dafür saftiges Körnerbrot. Wochentags bleibt es oft beim Morgen-Kaffee – das muss sich ändern.

## Wie gesundheitsbewusst leben Sie – speziell in Zeiten der Corona-Pandemie?

Da die sonst üblichen Abendveranstaltungen wegfallen, kann ich früher schlafen gehen. Auch sitze ich nicht mehr täglich mindestens drei Stunden im Auto. Der übermäßige Kaffee-Genuss ist eingeschränkt. Tee und Wasser gewinnen an Bedeutung.

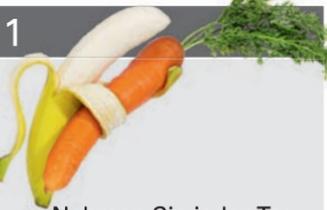
## In welchen Situationen behält Ihr „innerer Schweinehund“ gegen Sie die Oberhand?

Wenn ich mich richtig über etwas geärgert habe, greife ich zu häufig zu den berühmten Gummibärchen. Das tröstet ungemein – leider nur für kurze Zeit. Mittlerweile versuche ich, mich mit frischen Himbeeren zu trösten. Gelingt leider nicht immer...

## Welche der vier „Länger besser leben.“-Regeln beherzigen Sie bereits?

Ich habe in meinem Leben noch nie ernsthaft geraucht. Die Versuche in der Jugend sind zum Glück gescheitert. Zu Hause trinke ich keinen Alkohol. Ausnahme: wenn Gäste zu Besuch kommen. Obst und Gemüse kommen noch zu selten auf den Tisch. Im Urlaub bin ich wieder mit dem Joggen angefangen und werde hoffentlich auch künftig regelmäßig dazu kommen.

## Die vier „Länger besser leben.“-Regeln



1 Nehmen Sie jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu sich.



2 Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität und Bewegung.



3 Geben Sie das Rauchen auf – oder fangen Sie gar nicht erst damit an.



4 Genießen Sie Alkohol in Maßen. Überschreiten Sie nicht die kritischen Mengen.

Impressum: Herausgeber: BKK24, Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen | Vorstand: Friedrich Schütte | Redaktion: BKK24 | Redaktionelle Mitarbeit: Holger Buhre Konzept, Gestaltung und Produktion: Schaumburger Nachrichten, Vera Elze | Fotos: Roger Grabowski, Marcus Prell, privat, istockphoto.com, adobestockphoto



Die Teilnehmer werden am 12. September gemeinsam mit Verena Kayser in die wunderbare Atmosphäre der Eilenriede eintauchen.

# „EIN ERLEBNIS FÜR ALLE FÜNF SINNE“

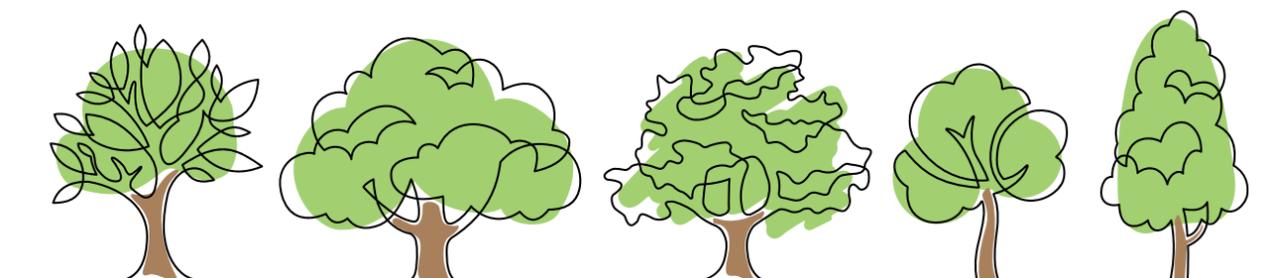
## Waldbaden in der Eilenriede am 12. September

Es wurde bereits vor 40 Jahren in Japan entwickelt, ist aber erst in der jüngeren Vergangenheit auch in Deutschland angekommen: Beim sogenannten Waldbaden treffen sich Gleichgesinnte inmitten einer baumreichen Gegend, um in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, Ruhe und Stille zu spüren, die Hektik des Alltags zu vergessen und frische Waldluft einzuatmen, die reich an pflanzlichen Botenstoffen ist. „All dies sorgt für eine stresslösende Wirkung und ist in Japan eine anerkannte Maßnahme zur gesundheitlichen Prävention, um das eigene Wohlbefinden zu stärken“, sagt Verena Kayser. Nach Angaben der ausgebildeten Kursleiterin geht es darum, „den Wald in Achtsamkeit zu erfahren“.

Die nächste Möglichkeit zum Waldbaden unter fachkundiger Anleitung der erfahrenen Expertin gibt es am **Samstag, 12. September**, von 10.30 bis 13 Uhr in der Eilenriede Hannover. Die aktuellen Corona-Bestimmungen werden eingehalten. Treffpunkt ist der Lister Turm (Walderseestraße 100). „Während der zweieinhalb Stunden schlendern wir gemütlich durch den Wald und machen mehrere Pausen, bei denen unter anderem einfache Atem- und Meditationsübungen auf dem Programm stehen“, so Kayser. „Hierbei kommen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.“

Beim Waldbaden geht es darum, die Natur im gegenwärtigen Augenblick mit allen Sinnen zu genießen.

Wer beim Waldbaden – von der Kursleiterin auch „ein Erlebnis für alle fünf Sinne“ genannt – mitmachen möchte, kann sich hierfür ab sofort beim BKK24-ServiceCenter anmelden: entweder telefonisch (0511/80 71-279) oder per E-Mail (hannover@bkk24.de). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Kosten betragen 15,50 Euro pro Person. **Teilnehmer der Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ bekommen das Geld im Nachhinein von der BKK24 auf Wunsch erstattet.** Mitzubringen sind eine moderate Kondition, eine kleine Sitzunterlage, Getränke für die Selbstversorgung, festes Schuhwerk und passende Kleidung. „Denn Waldbaden findet bei jedem Wetter statt“, so Verena Kayser.





# EINFACH MITMACHEN und gewinnen

Anmeldung zum kostenlosen Sportabzeichen-Wettbewerb der BKK24  
nach wie vor möglich / Bis zu **50.000 Euro im Geldpreis-Topf**

immer mehr Firmenchefs erkennen, wie wichtig gesunde Mitarbeiter für das eigene Unternehmen



sind. Einen einfachen und unkomplizierten Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung bildet der kostenlose Sportabzeichen-Wettbewerb der BKK24. „Zusammen sportlich aktiv werden, sich gegenseitig motivieren und im Team zum Erfolg kommen: All das erreichen Sie mit unserer Aktion für Unternehmen“, erläutert Nina Bekemeier. Sie ist „Länger besser leben.“-Beauftragte der in Obernkirchen ansässigen Krankenkasse, die mit dieser Initiative die Aspekte Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination der Teilnehmer stärken will.

#### So funktioniert's:

Einfach ein Team aus Kollegen zusammenstellen, bei der BKK24 telefonisch unter der Nummer (05724)971-217 anmelden (Mail: [aktionsbuero@bkk24.de](mailto:aktionsbuero@bkk24.de)) – beziehungsweise im Internet unter [www.bkk24.de/betriebssport](http://www.bkk24.de/betriebssport) – und loslegen. „Das Sportabzeichen ist mit ein wenig Training zu



schaffen, sodass jeder im Kollegenteam erfolgreich sein kann“, sagt Bekemeier. In jedem teilnehmenden Un-

ternehmen sollte ein Mitarbeiter als zuständiger Ansprechpartner und damit als Sportabzeichen-Pate fungieren.

Die BKK24 honoriert jedes abgelegte Sportabzeichen mit fünf Euro. Darüber hinaus werden Prämien im zusätzlichen Wettbewerb mit anderen Unternehmen verteilt. Diese Geldpreise gibt es, wenn in einer von vier Betriebsgrößen-Kategorien im Verhältnis zur Teamstärke die meisten Sportabzeichen abgelegt werden. Unterschieden werden Firmen bis fünf, 50 und 500 Mitarbeiter sowie Unternehmen mit mehr als 500 Mitarbeitern. Die siegreichen Firmen erhalten zwischen 500 und 5000 Euro für ihr sportliches Engagement. Insgesamt befinden sich bis zu 50.000 Euro im Geldpreis-Topf.

- ➔ [www.bkk24.de/betriebssport](http://www.bkk24.de/betriebssport)
- ➔ [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)



## HIER KÖNNEN SIE ZUM BEISPIEL TRAINIEREN UND DIE BEDINGUNGEN FÜRS SPORTABZEICHEN ERFÜLLEN

- **TSV Kirchdorf**  
Dienstag 1. Sept., 18.30 Uhr  
Sportplatz Schulzentrum (Am Spalterhals)
- **TSV Egestorf**  
Montags: 18-19.30 Uhr  
Sportplatz Egestorf (Ammerke 1)
- **SV Gehrden**  
Montags: 17-19 Uhr  
Bezirkssportanlage (Lange Feldstraße 17)
- **TSV Gestorf**  
Montags: 18-19 Uhr  
Alter Sportplatz Gestorf, (Eldagsener Straße)
- **Weitere Vereine in Ihrer Nähe** finden Sie unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

**Tipp:** Wegen der Corona-Pandemie kann es zu kurzfristigen Änderungen und Einschränkungen bei den Trainingsmöglichkeiten kommen. Bitte informieren Sie sich vorab auf den Internetseiten des von Ihnen ausgewählten Vereins. Dort finden Sie auch die jeweils zuständigen Ansprechpartner.



## ES GEHT AUCH ANDERS

### Viele Wege führen zum Deutschen Sportabzeichen

Bei der Erlangung des Deutschen Sportabzeichens in Bronze, Silber oder Gold gibt es in allen vier Teilbereichen ungewöhnliche Alternativen zu den aus der Schulzeit bekannten klassischen Disziplinen. Hier ein kurzer Überblick:

#### Ausdauer

- Der Klassiker: 3000-Meter-Lauf oder 10.000-Meter-Lauf
- Die Alternativen: 7,5 Kilometer Walking oder 20 Kilometer Radfahren

#### Kraft

- Der Klassiker: Medizinball-Weitwurf oder Kugelstoßen
- Die Alternativen: Standweitsprung oder Geräteturnen (Reck, Boden oder Barren)

#### Schnelligkeit

- Der Klassiker: Laufen (Sprint über 100 Meter, 50 Meter oder 30 Meter – je nach Alter)
- Die Alternativen: Schwimmen (25 Meter Sprint) oder Radfahren (200 Meter Sprint)

#### Koordination

- Der Klassiker: Hoch- oder Weitsprung
- Die Alternativen: Seilspringen oder Schleuderball



**MACHEN  
SIE MIT!**

Wie Sie „Länger besser leben.“-  
Teilnehmer werden und  
welche Vorteile Sie dadurch  
haben, erfahren Sie hier:  
[www.bkk24.de/lbl](http://www.bkk24.de/lbl)

POLIZEIDIREKTION HANNOVER  
H-002998  
REGISTRIERT!

Der Code besteht aus dem H (für Hannover)  
und einer sechsstelligen Zahlenkombination.

# Damit DEN DIEBEN DER SPASS VERGEHT



**Fahrrad-Codierung** mit der Polizeiinspektion West  
am 28. August und 25. September in Limmer

In Deutschland werden nach Angaben der Polizei Jahr für Jahr mehr als 300.000 Fahrräder gestohlen – meistens mit dem Ziel, das Diebesgut möglichst schnell zu Geld zu machen. „Egal ob Einzeltäter oder Bande – normalerweise wird versucht, die gestohlene Ware auf Flohmärkten, im Internet oder im Ausland weiterzuverkaufen“, weiß Axel Borgfeld von der Polizeiinspektion West in Hannover. „Dieses Vorgehen wird durch eine vorhandene Codierung jedoch deutlich erschwert, weil ein solches Rad dem Dieb viel weniger Geld einbringt als ein uncodiertes“, macht der Experte deutlich.

Aus diesem Grund organisiert das örtliche Kommissariat regelmäßig Termine, bei denen alle Fahrräder registriert und mit einer speziellen Klebe-Codierung versehen werden. Um diese zu bekommen, müssen die Besitzer einen Eigentumsnachweis vorlegen und sich ausweisen. „Mit diesem registrierten Code lässt sich jedes Rad eindeutig dem Eigentümer zuordnen – zum Beispiel, wenn das gestohlene Rad irgendwann ganz woanders wiedergefunden

wird“, schildert Borgfeld. „Jede Polizeidienststelle kann dann kinderleicht den rechtmäßigen Besitzer in Erfahrung bringen.“

Wer seinen „Drahtesel“ mit diesem speziellen H-Code kennzeichnen lassen möchte, sollte sich am **28. August oder 25. September** auf den Weg zur Polizeiinspektion West nach Limmer machen (Wunstorfer Straße 20). An beiden Freitagen wird ein Team des örtlichen Kommissariats von 13 bis 15 Uhr die vorgeführten Räder kostenlos codieren und registrieren, sofern die genannten Bedingungen erfüllt werden. „Eine Anmeldung ist nicht erforderlich“, sagt Borgfeld. „Sie können einfach herkommen und müssen gegebenenfalls einen kurzen Moment warten.“

#### Weitere Infos gibt es

bei „Länger besser leben.“-  
Regionalleiter Dennis Busche telefonisch  
unter der Nummer 0511/80 71-279  
(E-Mail: [d.busche@bkk24.de](mailto:d.busche@bkk24.de)).



Auf ein Wort mit **Dennis Busche**,  
„Länger besser leben.“-Regionalleiter  
der BKK24 der Region Hannover

## EIN BONUS ALS EXTRA

### Jeder Versicherte der BKK24 kann pro Jahr 100 Euro Bonus erhalten, stimmt das?

Das stimmt. Mit unserem „Länger besser leben.“- Bonus fördern wir ganz gezielt die Gesundheitsmaßnahmen unserer Versicherten.

### Was muss ich machen, um die 100 Euro zu bekommen?

Sie erhalten den Bonus, wenn Sie mindestens drei Kriterien aus unserem Bonusprogramm erfüllen.

### Was sind das für Kriterien?

Es gibt gelbe und rote. Zum sogenannten gelben Bereich gehören zum Beispiel ein altersgerechter Body-Mass-Index, ein Leben als Nichtraucher und das regelmäßige Sporttreiben, beispielsweise das Sportabzeichen machen.

### Und welche Kriterien gehören zum roten Bereich?

Unter anderem gesetzlich empfohlene Gesundheits- oder Krebsfrüherkennungsuntersuchungen, die Teilnahme an anerkannten Präventionskursen, ein vollständiger Impfschutz und eine zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung.

### Warum ist der Unterschied zwischen gelbem und rotem Bereich wichtig?

Von den vielen möglichen Kriterien müssen Sie mindestens eins im roten Bereich nachweisen. Dann erhalten Sie 100 Euro. Und für jedes weitere Kriterium gibt es jeweils zehn Euro zusätzlich.

### Wie komme ich als Versicherter an das Bonusheft?

Wir senden das Bonusheft gerne per Post zu. Alternativ kann die Datei im pdf-Format direkt online heruntergeladen und ausgedruckt werden:  
[www.bkk24.de/bonus](http://www.bkk24.de/bonus)

- Haben Sie Fragen an Dennis Busche?  
Der „Länger besser leben.“-Regionalleiter ist telefonisch unter der Nummer 0511/80 71-279 erreichbar (E-Mail: [d.busche@bkk24.de](mailto:d.busche@bkk24.de)).



Länger besser leben.





RUNDUM EINE

# SAUBERE SACHE

Beim **Plogging** sammeln die Teilnehmer laufend Müll – zum Beispiel am 19. September in Hannover

Den Körper fit halten und dabei etwas Gutes für die Umwelt tun: Die noch recht junge Trendsportart Plogging verbindet das Gehen, Walken oder Joggen mit dem Müllsammeln. Das Gute dabei: „Geht man per Kniebeuge in die Hocke, um Unrat aufzuheben, lässt sich damit auch die Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur trainieren“, erklärt Professor Ingo Froböse. Er leitet das Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln.

Grundsätzlich könne jeder nach Lust und Laune ploggen. „Insbesondere jene, die ohnehin bereits Ausdauersportarten wie Jogging

oder Walking betreiben“, sagt Froböse. Wer im Laufen oder Walken noch unerfahren sei, sollte es hingegen eher langsam angehen. „Der Spaß an der guten Sache steht immer eindeutig im Vordergrund“, macht Stefanie Eichel deutlich, die mit ihrem Unternehmen „eichels: Event GmbH“ regelmäßig Plogging-Aktionen in Hannover organisiert.

Nächster Termin in der Landeshauptstadt ist der 19. September. Wer diese spezielle Form des Müllsammelns ausprobieren möchte, hat an jenem Samstag dazu die Gelegenheit von 15 bis 16.30 Uhr und kommt dann einfach zum Treffpunkt auf dem

Stephansplatz in der Südstadt. Von dort werden die Teilnehmer dann in alle Himmelsrichtungen ausströmen, ehe sie 90 Minuten später wieder am Ausgangspunkt eintreffen. Laufend – oder gehend – gesammelt wird wahlweise allein oder in kleinen Gruppen. Die gültigen Abstands- und Hygieneregeln sind dabei unbedingt einzuhalten. Wegen der Coronapandemie kann es kurzfristig zu Änderungen im Ablauf kommen.

Warum Plogging nicht nur für die Umwelt absolut empfehlenswert ist, sondern auch für jeden einzelnen Teilnehmer, erklärt Froböse so: „Wie auch beim klassischen Joggen wird das Herz-Kreislauf-

System gefordert und gefördert.“ Zugleich steigere regelmäßige Bewegung die Zahl und Aktivität der sogenannten Killerzellen, die zum Beispiel jene Zellen im menschlichen Körper bekämpfen, die von Krankheitserregern befallen seien. „Ausdauersport kann zudem einen zu hohen Blutdruck senken und die Blutfettwerte günstig beeinflussen.“

• Die Plogging-Aktion am 19. September ist eine gemeinsame Veranstaltung der „eichels: Event GmbH“ und der aha-Stadtreinigungskampagne „Hannover sauber!“ mit der BKK24. Weitere Informationen gibt es bei „Länger besser leben.“-Regionalleiter Dennis Busche, Telefon 0511/8071-279 (E-Mail hannover@bkk24.de).

## „Umweltzertifiziert“ seit 2012

Kunden der BKK24 sind nachhaltig versichert

Wussten Sie eigentlich, dass die BKK24 die erste „umwelt-zertifizierte“ Krankenkasse in ganz Deutschland war – und das schon 2012? „Für diese Auszeichnung erfüllen wir regelmäßig zahlreiche Kriterien der Nachhaltigkeit“, erläutert Tobias Palm. Der Umweltmanagementbeauftragte des Unternehmens weiß: „Umweltschutz ist auch Gesundheitsschutz.“ Äußere Einflüsse können beispielsweise für chronische und komplexe Erkrankungen wie Asthma und Allergien verantwortlich sein. „Ein effektiver Umweltschutz schützt und nützt also den Menschen und unterstützt damit auch eine nachhaltige Gesundheitsvorsorge“, macht Palm deutlich.

Das „grüne“ Engagement der BKK24 umfasst unter anderem Folgendes:

**Baumpatenschaft:** Kommt eine Mitgliedschaft bei der BKK24 auf Grundlage einer Empfehlung zustande, kann der Empfehler auf seine 25 Euro „Werbepremie“ verzichten und stattdessen Baumpate werden. Dieser Betrag wird dann für Aufforstungsprojekte in Deutschland zur Verfügung gestellt.

**Dienstreisen:** Für Dienstreisen nutzen die BKK24-Mitarbeiter nach Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel. Falls dies nicht möglich ist, steht ein Dienstwagen mit unterdurchschnittlichem CO<sub>2</sub>-Ausstoß zur Verfügung.

**Energiebezug:** Die BKK24 hat in vielen Standorten auf Ökostrom- und Windgasbezug umgestellt – unter Beachtung wirtschaftlicher Aspekte.

**Energieverbrauch:** Nach und nach wurden die stromfressenden PCs in den zahlreichen Büros gegen die nunmehr flächendeckend eingesetzten ThinClients ausgetauscht, die im Vergleich mit ihren Vorgängern nur noch einen Bruchteil an Strom verbrauchen. Zudem kommen inzwischen fast ausschließlich energiesparende Beleuchtungsmittel zum Einsatz.

**Nachhaltige Beschaffung:** Wann immer es wirtschaftlich vertretbar ist, wird der Einsatz ökologischer Produkte geprüft. Deshalb wird beispielsweise häufig Papier mit dem FSC-Gütersiegel verwendet – unter anderem auch für dieses Magazin.



➔ [www.bkk24.de/nachhaltigkeit](http://www.bkk24.de/nachhaltigkeit)

# Lust statt Frust



So gehen Sie „Herbstgesund“ und gestärkt in und durch die kalte Jahreszeit

Die Corona-Pandemie war und ist für viele Menschen mit emotionalen Begleiterscheinungen verbunden. Der vorübergehende Lockdown und die damit verbundenen Kontaktbeschränkungen haben den Alltag durcheinandergebracht, soziales Miteinander verhindert und alltägliches Vergnügen unmöglich gemacht.

Weil viele Menschen plötzlich auf sich allein gestellt waren, litten sie unter Einsamkeit und Unsicherheit – und hatten keine Idee, wie sie damit umgehen sollen. Wie rüstet man sich gegen solche Momente? Und was kann man generell tun, um körperlich und geistig gesund zu bleiben?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen liefert die bevorstehende Aktion „Herbstgesund“ der BKK24. „Damit möchten wir allen Interessierten die Gelegenheit bieten, auch in der dunkleren Jahreszeit etwas für ihre Gesundheit, ihre Widerstandskraft und ihr Wohlbefinden zu tun“, sagt Professor

Gerd Glaeske. Als wissenschaftlicher Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts – einer Kooperation der Universität Bremen mit der BKK24 – hat der Gesundheitsexperte die Federführung dieser Aktion, die an die beliebte Frühjahrskur der in Obernkirchen ansässigen Krankenkasse anknüpft.

„Diesmal liegt unser Schwerpunkt nicht auf einem bewegten und aktiven Start ins Frühjahr, sondern darauf, Jung und Alt gegen kaltes Wetter und schlechte Laune zu wappnen und das Immunsystem jedes Einzelnen zu unterstützen“, erläutert Glaeske. „Und zwar wissenschaftlich fundiert, praktisch orientiert und alltagstauglich gestaltet.“

Anmeldung und Teilnahme sind kostenlos – „und völlig unabhängig davon, wo Sie krankenversichert sind“, macht der Fachmann deutlich. Alle Interessierten erhalten im Oktober und November einmal pro Woche Infos mit Angeboten und Aktionen, die



FOTO: EVA HAEBERLE

Professor Gerd Glaeske gibt allen Interessierten einmal wöchentlich wertvolle Gesundheitstipps. Einige Rezepte hat der wissenschaftliche Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts bereits höchstpersönlich ausprobiert.

**TIPP!**  
Jetzt anmelden unter [www.bkk24.de/herbstgesund](http://www.bkk24.de/herbstgesund). Dann erhalten Sie regelmäßig Tipps, regionale Angebote, Rezepte und vieles mehr – und zwar unverbindlich und völlig kostenfrei.

„Extra Leistungen sind sehr attraktiv“

**Maria Fernandez Velasco** ist seit Mitte 2019 bei der BKK24 versichert. Die 31-jährige Spanierin wohnt seit rund einem Jahr in Hannover und hat sich für die in Obernkirchen ansässige Krankenkasse entschieden, „weil sie mir von einem Bekannten empfohlen wurde und ich einen persönlichen Ansprechpartner direkt vor Ort haben wollte. Außerdem sind die Extra-Leistungen sehr attraktiv: zum Beispiel der ‚Länger besser leben.-‘ Bonus und die Kostenübernahme für zwei professionelle Zahnreinigungen pro Jahr.“



online oder direkt vor Ort genutzt werden können. „Beispielsweise gibt es gute Rezepte, aktivierende Aktionen, bewegungsreiche Hinweise und mentale Tipps“, blickt Glaeske voraus. „Also alles, was gegen den Herbstblues hilft, wenn die Tage in der dunklen Jahreszeit wieder kürzer werden.“

Mit der Premiere dieses ganz besonderen „Länger besser leben.“-Angebots möchten die Initiatoren einmal mehr die Gesundheit von Menschen aller Altersstufen fördern. „Mit vielen kleinen und fast mühelosen Maßnahmen können Sie Ihr tägliches Wohlbefinden nach und nach steigern und so die bunte Herbstwelt genießen lernen“, so Glaeske, der dafür bekannt ist, aktuelles Wissen verständlich und alltagstauglich aufzubereiten. Das wird auch bei „Herbstgesund“ selbstverständlich wieder der Fall sein. **Anmeldungen sind ab sofort und jederzeit kostenlos möglich.**

➔ [www.bkk24.de/herbstgesund](http://www.bkk24.de/herbstgesund)



## Wechseln Sie jetzt die Krankenkasse!

Rufen Sie mich  
an – wir übernehmen  
das für Sie!

**Dennis Busche | 0511 8071-279**  
„Länger besser leben.“-Regionalleiter  
für die Region Hannover



# TOP-ZAHNLEISTUNGEN FÜR BKK24-VERSICHERTE

Mit über 90 Extraleistungen, die über den gesetzlichen Standard hinausgehen, fördern wir Ihre Gesundheit. Dazu zählen auch verschiedene Leistungen für eine optimale Zahngesundheit. Zum Beispiel:

- **Professionelle Zahnreinigung (bis zu 90 Euro)**  
Wir zahlen zweimal im Jahr bis zu 45 Euro für die professionelle Zahnreinigung. Und das Beste: Alleine Sie entscheiden, zu welchem Zahnarzt Sie gehen.
- **Zahnvorsorge für Schwangere (95 Euro)**  
Zur optimalen Zahnversorgung in der Schwangerschaft gibt es eine besondere Prophylaxe. Damit der Zahnapparat durch die stärkere Bakterienbildung keinen Schaden nimmt.
- **Retainer (bis zu 125 Euro)**  
Der Zahnstabilisator dient nach einer kieferorthopädischen Behandlung dazu, die Zähne in der neuen Position zu halten. Damit wird ein langfristiger Therapieerfolg gesichert.
- **Zahnersatz günstiger (bis zu mehreren 100 Euro)**  
Bei unseren ausgewählten Vertragszahnärzten gibt es den Zahnersatz bei Bedarf deutlich günstiger – und bei regelmäßiger Vorsorge sogar kostenlos.